

## Bûchettes de riz, courgettes et fines herbes



### Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de riz ARBORIO
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1,5 l d'eau (Cook'in)
- 2 courgettes moyennes (400 g)
- 1 poignée d'herbes fraîches (persil plat et basilic grec\*)
- 3 œufs entiers
- 5 portions de « La vache qui rit® »
- Sel aux herbes
- Poivre du moulin
- Quelques pincées de CHE Coriandre (facultatif)



\* Le basilic grec fait parti des basilics à très petites feuilles. Il est très parfumé.

Faire cuire le riz dans un bouillon reconstitué (cube de légumes + eau). Egoutter le riz et le laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C. Poser les empreintes Bûchettes sur la plaque alu perforée.

Laver les courgettes et les râper grossièrement. Verser sur le riz refroidi et réserver.

Hacher finement toutes les herbes.

Dans un cul de poule, battre les œufs et les portions de la vache qui rit en omelette.

Saler et poivrer, puis incorporer les herbes ciselées.

Verser la 1<sup>ère</sup> préparation sur le riz, courgettes et mélanger. Répartir le mélange dans les empreintes.

Enfourner pendant environ 30 minutes à 180°C en ayant placé la toile Silpat par dessus.

Démouler et dresser dans les assiettes.

Si vous aimez, saupoudrer de CHE Coriandre.



# Autour de ma table

<http://www.autourdematable.com/>



©2011- by Cachou66



©2011- by Cachou66

## Version Cook'in

### Phase 1

Mettre les cubes dans le bol avec le panier, mixer.

Peser le riz dans le panier. Ajouter l'eau. Cuire le riz 20 min à 110°C à la vitesse 1.

Egoutter le riz et réserver dans un cul de poule jusqu'à refroidissement complet. Vider le bouillon de cuisson.

Préchauffer le four à 180°C. Poser les empreintes Bûchettes sur la plaque alu perforée.

### Phase 2

Dans le bol, mettre le persil et le basilic avec le panier. Hacher les fines herbes environ 10 sec à la vitesse 10.

Retirer le panier, ajouter les œufs et les portions de Vache qui rit. Saler et poivrer.

Mélanger 20 secondes à la vitesse 5/6 puis finir par 1 pulsion TURBO.









Laver les courgettes et couper en rondelles puis en 4. Ajouter au mélange œufs, fromage et herbes.

Mixer 10 secondes à la vitesse 5/6.

Verser le tout sur le riz refroidi. Mélanger et dresser dans les empreintes.

Enfourner 30 min à 180°C en ayant placé la toile Silpat par dessus. Démouler et servir chaud.

Si vous aimez, saupoudrer de CHE Coriandre.

ACCESSOIRE (S)	INGREDIENT(S)				TURBO OU PETRIN
Phase 1					
	Cube de bouillon de légumes	2 à 3 pulsions			TURBO
	Eau+ riz	20 min	100°C	2	
Phase 2					
	Persil, basilic	10 sec		10	
	Œuf, portions de Vache qui rit, sel aux herbes, poivre du moulin	20 sec + 1 pulsion		5/6	TURBO
	Courgettes en rondelles coupées en 4	10 sec		5/6	



Empreintes Bûchettes Flexipan®

Recette adaptée du livre : **LA VACHE QUI RIT** *les tout-petits de* MARABOUT